

horari abonament 2022-2023

SPINCLUB/SPIN VIRTUAL

can llong
piscines carles ibars

SETMANA DEL 27 DE JUNY AL 3 DE JULIOL

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
06:00 - 06:10	06:00 - 06:10	...	
06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
06:40 - 07:00						06:40 - 07:00	...	
07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL S2 ♥♥
07:25 - 07:55						07:25 - 07:50	Crema Greix (7:10 h) ♥♥	
08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
08:30 - 08:55						08:30 - 08:55	Crema Greix ♥♥	
09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	Neteja
09:30 - 09:55						09:30 - 09:55	Neteja	SPIN VIRTUAL ♥♥
10:00 - 10:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	Neteja	Neteja	Neteja	10:00 - 10:25	Neteja	Crema Greix ♥♥
10:30 - 10:55			SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	10:30 - 10:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
11:00 - 11:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	...	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	11:00 - 11:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
11:30 - 11:55			SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
12:00 - 12:25	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	12:00 - 12:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
12:30 - 12:55			SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
13:00 - 13:25						13:00 - 13:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
14:00 - 14:25						14:00 - 14:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
15:00 - 15:25						15:00 - 15:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
15:30 - 15:55	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL ♥♥
16:00 - 16:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	16:00 - 16:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
16:30 - 16:55						16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
17:00 - 17:25	17:00 - 17:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
18:00 - 18:25						18:00 - 18:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
19:00 - 19:25						19:00 - 19:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	...
20:00 - 20:25						20:00 - 20:25	SPIN VIRTUAL Aerobica Alta ♥♥♥	
20:30 - 20:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	20:30 - 20:55	...	
21:00 - 21:25								
21:30 - 21:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥			
22:00 - 22:25								

- ♥ Intensitat i/o dificultat baixa
- ♥♥ Intensitat i/o dificultat mitja
- ♥♥♥ Intensitat i/o dificultat alta

El Club es reserva el dret de modificar els horaris sense avis previ.

Hi haurà spinning virtual els dies de spinning presencial.